

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez glutēna (44)

PIRMDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-305/1	Sakņu zupa/skābs krējums_	1	250/10	5.22	7.41	17.33	155.41
(Krējums skābs 20%(*A 07))							
K-408/1	Cūkgaļas plov	1	250	13.34	15.24	63.07	447.19
K-119/1	Burkānu-svaigu gurķu salāti	1	100	1.04	5.09	7.00	80.45
K-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
K-934	Piens	1	200	6.00	4.00	9.00	96.00
(Piens 2.0% (*A07), NPKS)							
K-1	B/gl maize	1	30	1.44	1.44	12.17	67.41
				27.04	33.18	125.07	912.46
KOPĀ: 100%				27.04	33.18	125.07	912.46
Pievienotais sāls 1.6 grami Dārzeņi 218.5 grami							
Pievienotais cukurs 2 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 210 grami							
Augļi un ogas 0 grami Kartupeļi 75 grami Siers, biezpiens 0 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte var tikt mainīta ar izmaiņām produktu piegādē un pieejamību tirgū!

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez glutēna (44)

OTRDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
K-436	Gaļas teftelī krējuma-siera mērcē (Olas, NPKS (*A 03) , Krējums salds 35%NPKS (*A 07) , Piens 2.0% (*A07), NPKS, Siers 45%NPKS (*A 07))	1	80/50	14.42	19.40	11.78	279.28
P-704	Makaroni,b/gl vārīti.	1	200	4.96	2.80	64.08	304.48
K-138/2	Ķīnas kāpostu-zaļumu salāti	1	70	0.68	3.51	2.70	45.09
K-869	Dzērveņu sīrupa ķīselis_	1	150	0.02	0.00	15.69	62.92
K-849/1	Putukrējums_ (Krējums salds 35%NPKS (*A 07))	1	30	0.68	9.45	4.76	106.85
K-980	Ūdens ar citronu	1	200	0.09	0.01	0.30	1.65
K-1	B/gl maize	1	30	1.44	1.44	12.17	67.41
				22.29	36.61	111.48	867.68
KOPĀ: 100%							
				22.29	36.61	111.48	867.68
Pievienotais sāls 1.05 grami Dārzeņi 75 grami							
Pievienotais cukurs 3.7 grami Gaļa, zivs 50 grami Piena produkti 67 grami							
Augļi un ogas 11.5 grami Kartupeļi 0 grami Siers, biezpiens 10 grami							
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez glutēna (44)

TREŠDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas 100%							
-314/1	Pupiņu zupa ar krējumu (bez grūbām) (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	9.24	7.77	31.30	236.03
-453/2	Rudens dārzeņu-gaļas (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	300/30	14.99	23.83	31.53	403.52
-144/1	Marinēts gurķis	1	50	0.25	0.00	1.50	7.00
-940	Sīrupa dzēriens	1	200	0.00	0.00	16.50	66.00
-1	B/gl maize	1	30	1.44	1.44	12.17	67.41
-2103/	Auglis ābols	1	100	0.40	0.80	9.80	48.00
				26.32	33.84	102.80	827.96
KOPĀ: 100%				26.32	33.84	102.80	827.96
Pievienotais sāls 1.8 grami		Dārzeņi 246 grami					
Pievienotais cukurs 0 grami		Gaļa, zivs 60 grami		Piena produkti 40 grami			
Augļi un ogas 100 grami		Kartupeļi 275 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez glutēna (44)

CETURTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-316/1	Svaigu kāpostu zupa/krējums (Krējums skābs 20%(*A 07))	1	250/10	5.20	7.45	14.56	142.84
-402	Cūkgaļas kotlete b/gl (Olas, NPKS (*A 03))	1	70	10.98	19.77	7.15	250.59
-703/2	Griķi, vārīti	1	170	10.40	2.40	57.60	274.40
-552	Piena mērce b/gl (Piens 2.0% (*A07), NPKS)	1	50	1.09	2.14	4.55	41.90
-160/	Dāzeņu salāti ar ķiploku	1	50	0.86	2.55	3.66	38.25
-905	Karkadē dzēriens	1	200	0.01	0.00	4.99	20.04
-1	B/gl maize	1	30	1.44	1.44	12.17	67.41
				29.98	35.75	104.68	835.43
KOPĀ:		100%		29.98	35.75	104.68	835.43
Pievienotais sāls 1.7 gramī		Dārzeņi 154 gramī					
Pievienotais cukurs 6 gramī		Gaļa, zivs 63 gramī		Piena produkti 40 gramī			
Augļi un ogas 2 gramī		Kartupeļi 45 gramī		Siers, biezpiens 0 gramī			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							

Ēdienkarte

5-9 kl.,3.ned.,Rudens,Bez glutēna (44)

PIEKTDIENA

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
(Alerģēni)							
Pusdienas		100%					
-346	Dārzeņu zupa ar nūdelēm b/gl	1	250	3.86	4.24	30.36	178.79
-437	Boloņas mērce	1	100	10.00	18.67	3.97	224.79
-701	Kartupeļi, vārīti	1	250	5.10	0.26	37.74	179.01
-120/2	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	1	70	1.00	3.57	6.72	62.96
-954	Jogurts ar blenderētām ogām	1	170	5.07	3.63	18.34	101.48
	(Bez piedevu jogurts NPKS (*A07))						
-1	B/gl maize	1	30	1.44	1.44	12.17	67.41
				26.47	31.81	109.30	814.44
KOPĀ:		100%		26.47	31.81	109.30	814.44
Pievienotais sāls 1.6 grami		Dārzeņi 144 grami					
Pievienotais cukurs 5.7 grami		Gaļa, zivs 50 grami		Piena produkti 155 grami			
Augļi un ogas 10 grami		Kartupeļi 355 grami		Siers, biezpiens 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				26.42	34.24	110.67	851.59
KOPĀ:				132.10	171.19	553.33	4257.97
Pievienotais sāls 7.75 grami		Dārzeņi 837.5 grami					
Pievienotais cukurs 17.4 grami		Gaļa, zivs 273 grami		Piena produkti 512 grami			
Augļi un ogas 123.5 grami		Kartupeļi 750 grami		Siers, biezpiens 10 grami			